

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С МАЛЫМ ОБРУЧЕМ

Комплекс 1

1 И. п. — основная стойка в центре лежащего на полу обруча. 1-2 — присесть, взять обруч, встать; 3 — присесть, положить обруч; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8-10 приседаний, мягко опуская обруч на пол.

2 И. п. — стойка ноги врозь; обруч держать вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — и. п. То же — вправо. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону (спину держать прямо).

3 И. п. — стойка ноги врозь; обруч держать вертикально, взявшись с боков. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться ободом пола; 3 — обруч вверх; 4 — и. п. Дыхание: на 1,3 — вдох, на 2, 4 — выдох. Повторить 8-10 раз.

4 И. п. — стойка ноги врозь; обруч держать вертикально над головой. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.

5 И. п. — сесть на пол; обруч держать вертикально на коленях. 1-4 — сгибая ноги, поочередно продеть их в обруч и выпрямить; 5-8 — вынуть ноги из обруча. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8 раз.

6 И. п. — основная стойка, обруч держать впереди хватом двумя руками сверху. 1-2 — опуская обруч вниз — назад, перешагнуть правой, затем левой ногой, обруч сзади; 3-4 — выполнить шаги в обратном направлении, вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз (туда и обратно).

7 И. п. — основная стойка, обруч на полу перед носками, руки на поясе. 1-7 — прыжки на обеих ногах перед обручем; 8 — прыжок в обруч. Дыхание в произвольном ритме, выполнить 32 прыжка с переходом на ходьбу и дыхательные упражнения.

Комплекс 2

1 И. п. — основная стойка, обруч держать перед собой в двух руках. 1 — поднять обруч вверх; 2 — опустить за спину; 3 — поднять обруч вверх; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, обруч вверху. 1 — наклон вправо, отставить правую ногу в сторону на носок; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3 И. п. — стойка ноги врозь, обруч держать хватом с боков внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться ободом пола; 3 — поднять обруч вверх; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

4 И. п. — встать в центр обруча. 1 — присесть, взять обруч двумя руками; 2 — встать, поднять обруч вверх; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 И. п. — лежа на спине, обруч держать горизонтально на уровне груди. 1-2 — приподнять обруч, сгибая ноги, продеть ноги в обруч, выпрямить их и опустить на пол; 3-4 — вытащить ноги назад и вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8 раз (туда и обратно).

6 И. п. — стойка ноги врозь, обруч держать вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — и. п.; 3 — поворот туловища вправо; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

7 И. п. — стойка ноги вместе, обруч держать за нижний край вертикально перед грудью. Прыжки с ноги на ногу через обруч, вращая его вперед. 30 с — прыжки, 30 с — ходьба на месте, 30 с — прыжки и 30-40 с ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений.